

ACTIVIDAD:

ACROSPORT

El ejercicio se practica preferentemente en una colchoneta, colchón, piso de goma eva colchoneta de campamento.

Puede participar toda la familia, y es conveniente colocar de base a los integrantes más fuertes del equipo, dejando por encima de ellos a los niños o los más pequeños de la casa.

Se animan a realizar algunas de las siguientes figuras:

